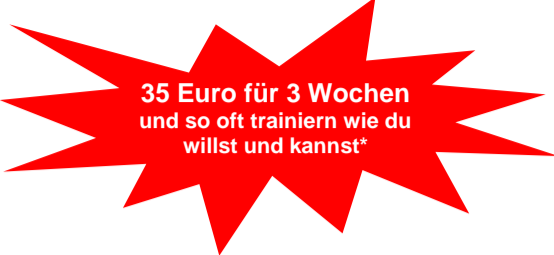


# KURSPLAN

Stand:  
10.06.2017

## Sommer Highlights 31.07.-18.08.2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00	<p><b>Einstieg auch während laufender Kurse möglich</b></p> <p><b>Interessiert an einer Probestunde einfach melden.</b></p>			 <p><b>35 Euro für 3 Wochen und so oft trainieren wie du willst und kannst*</b></p>		
10:00				<p><b>Pilates Tower &amp; Chair</b> 10:00 - 11:00 31.07.-18.08.2017 3 Termine 6 Plätze Tanja</p>		

\* **außgenommen alle violetten Kurse, diese müssen extra gebucht werden, nach Terminvereinbarung bei Anja**

				<p><b>Reformer SINGLE / Reformer DUO</b> Zeitfenster bitte Partner suchen und extra buchen 16:30-17:30 31.07.-18.08.2017 Single 32p.Person Duo 16€ p.Person</p>		
17:00	<p><b>Matte Classic AUFBAU</b> 17:00 - 18:00 31.07.-18.08.2017 3 Termine 9 Plätze Anja</p>			<p><b>Pilates Tower &amp; Chair</b> 17:30 - 18:30 31.07.-18.08.2017 3 Termine 6 Plätze Tanja</p>		
18:00	<p><b>Pilates Tower &amp; Chair</b> 18:00 - 19:00 31.07.-18.08.2017 3 Termine 6 Plätze Tanja</p>	<p><b>Pilates Matte Basic &amp; Entspannung</b> 18:00 - 19:00 31.07.-18.08.2017 9 Plätze Hirstina (1mal Anja i.d. letzten Woche)</p>		<p><b>Pilates Tower &amp; Chair</b> 18:30 - 19:30 31.07.-18.08.2017 3 Termine 6 Plätze Tanja</p>		
19:00	<p><b>Reformer SINGLE / Reformer DUO</b> Zeitfenster bitte Partner suchen und extra buchen 19:00 - 20:00 31.07.-18.08.2017 Single 32p.Person Duo 16€ p.Person</p>	<p><b>Pilates Matte Basic &amp; Faszientraining</b> 19:00-20:00 31.07.-18.08.2017 9 Plätze Nicole</p>	<p><b>Pilates Matte Basic Schulter &amp; HWS Training</b> 19:30 - 20:30 24.05.-26.07.2017 3 Termine 9 Plätze Steffi</p>	<p><b>Reformer SINGLE / Reformer DUO</b> Zeitfenster bitte Partner suchen und extra buchen 19:30 - 20:30 31.07.-18.08.2017 Single 32p.Person Duo 16€ p.Person</p>		
20:00	<p><b>Reformer SINGLE / Reformer DUO</b> Zeitfenster bitte Partner suchen und extra buchen 20:00 - 20:00 31.07.-18.08.2017 Single 32p.Person Duo 16€ p.Person</p>					

### LEGENDE

	Matte Gruppe Basic / Einsteiger I / II
	Matte Gruppe Mittelstufe I / II
	Matte Gruppe Fortgeschritten I / II

	Gerät Gruppe Tower Focus Arme & Beine
	Gerät Gruppe Chair
	Gerät Gruppe Pilates Classic

Streichen nicht angegeben immer extra  
Buche Chair/Classic und Mattenkurs zusammen innerhalb eines Kursblockes, entspricht die Kursgebühr für alle Gruppenkurse 12€/h. Einsteiger Kurse (hell gelb) sind alle Probestunden geeignet. Matte 12€/h (Gruppe) / Gerätekurs (Gruppe) 15€/h. Drop-in Matte 14€/h (Gruppe) / Drop-in Geräte 17€/h (Gruppe)  
Bequeme Bekleidung mitbringen, Schuhwerk = Socken  
Kursgebühr muss spätestens am ersten Kurstag bezahlt werden  
Pilates Kurse sind geschlossen Kurse  
Studio ist 15 min vor Unterrichtsbeginn besetzt, Kursdauer 55min  
Fehlstunden können nur in gleichwertigen Kursen innerhalb des Kursblocks bis spätestens zwei Wochen nach Kursblockende nachgeholt werden

### Kursbeschreibungen im Detail – Matte Gruppe:

**Matte Gruppe Basic I** maximal 10 Teilnehmer, sind zum Einstieg geeignet, hier können jederzeit Probestunden statt finden.  
**Basic I + II bis Mittelstufe I Matte Gruppe** maximal 10 Teilnehmer, sind fortführende Kurseinheiten, für bereits geübte Pilates Schüler. Nach Rücksprache auch zum Einstieg geeignet. Hier ist das Vor- oder Nachholen von Fehlstunden jederzeit möglich.  
**Mittelstufe Matte Gruppe**, maximal 10 Teilnehmer, sind ausschließlich für geübte Schüler. Hier ist das Vor- oder Nachholen von Fehlstunden möglich.  
**Fortgeschritten Matte I / II Gruppe**, maximal 10 Teilnehmer, nach Rücksprache mit Trainer ist der Einstieg möglich. Nur für Mittelstufe Schüler oder nach Absprache geeignet um Fehlstunden nach zu holen.

### Kursbeschreibungen im Detail Gruppe Gerät:

**Chair Gruppe** max. 6 Teilnehmer, Training findet ausschließlich am Chair statt.  
**Tower Classic** max. 6 Teilnehmer, findet zu ca. 50% auf der Matte und 50% am Tower statt.  
**Heiße Feder**, max. 6 Teilnehmer, findet am Tower & Matte statt, Focus liegt auf den Armen und den Beinen in einem Tiefen Power House / Starke Mitte.

### Kursplanung 2017:

09.01. – 09.03.2017 → 9 Termine  
06.02. – 09.03.2017 → 5 Termine (neu)  
13.03. – 18.05.2017 → 10 Termine  
22.05. – 28.07.2017 → 10 Termine  
31.07. – 18.08.2017 → Sommer Highlights  
21.08. – 25.08.2017 → geschlossen  
28.08. – 20.10.2017 → 8 Termine  
23.10. – 21.12.2017 → 9 Termine  
25.12. – 31.12.2017 → geschlossen

### Kurskosten Gruppe Matte:

5 Termine: 60 Euro  
8 Termine: 96 Euro  
9 Termine: 108 Euro  
10 Termine: 120 Euro  
Sommer Highlights 35 Euro

### Kurskosten Gruppe Geräte

5 Termine: 75 Euro  
8 Termine: 120 Euro  
9 Termine: 135 Euro  
10 Termine: 150 Euro  
Bei Buchung von Matte und Chair innerhalb eines Kursblocks gilt auch hier der 12 €/h Preis.

### Trainer:

Montag + Donnerstag: Anja + Tanja  
Dienstag: Tanja + Nicole + Sandra  
Mittwoch: Steffi + Hirstina + Pia

Anmeldung: info@workout-nuernberg.de  
0151 51106615